

🕒 18/04/23 🔍 Ricerca

Un nuovo libro della hep Verlag

Formazione positiva: stimolare benessere e prestazioni

👤 Christoph Städeli

Le scuole sono luoghi in cui gli allievi devono sentirsi a proprio agio. Contrariamente a un diffuso malinteso, ciò non è affatto in contraddizione con elementi quali la disponibilità allo sforzo, le prestazioni o il rispetto. Recentemente si è diffuso il concetto di "educazione positiva", con cui questo tema assume contorni più netti – in riferimento sia agli studenti sia agli insegnanti. Una nuova pubblicazione dell'editore hep Verlag indica un modello in quattro fasi per l'attuazione concreta dell'educazione positiva nelle scuole e nell'insegnamento. In questo articolo, l'autore Christoph Städeli ne delinea gli elementi più importanti e li collega a varie idee e modelli su come potranno essere strutturati in futuro sia l'insegnamento sia in generale la scuola.

Affinché i giovani siano responsabilizzati nella e attraverso la classe, la scuola nel suo complesso deve garantire che sia gli allievi sia gli insegnanti si sentano a proprio agio nel loro lavoro quotidiano.

Il compito della scuola e degli insegnanti consiste nel chiarire le cose e nel rafforzare le persone, cioè gli allievi. Questa breve formula, coniata da Hartmut von Hentig già nel 1996 nel suo libro "Bildung", chiarisce che l'insegnamento e l'apprendimento scolastici hanno come obiettivo centrale la promozione dell'indipendenza, della fiducia in sé stessi e dell'emancipazione delle persone in crescita. Tuttavia, l'emancipazione degli allievi non persegue semplicemente lo scopo di educarli a diventare membri resilienti della società – integrandosi in essa e "funzionando" come soggetti economici e come cittadini; piuttosto, la loro indipendenza include anche una capacità di giudizio critico che faccia progredire la nostra società (anche) attraverso il dissenso.

Affinché i giovani siano responsabilizzati nella e attraverso la classe, la scuola nel suo complesso deve garantire che sia gli allievi sia gli insegnanti si sentano a proprio agio nel loro lavoro quotidiano – non nel senso di essere spensierati e di non doversi sforzare, bensì attraverso un lavoro che sia per loro significativo, appagante e soddisfacente. È proprio qui che entra in gioco l'educazione positiva. Secondo White e

Murray (2015), il concetto di educazione positiva (*positive education*) descrive programmi scientificamente convalidati che hanno un impatto positivo sul benessere e sul rendimento degli studenti – due aspetti che rivestono la medesima importanza (Brohm-Badry & Berend, 2017).

Diversi studi su larga scala hanno mostrato che gli studenti che avevano partecipato a programmi mirati di educazione positiva godevano di livelli significativamente più elevati sia di benessere sia di risultati, misurati in base agli standard degli esami nazionali, rispetto agli studenti delle scuole placebo (Seligman, 2019). Gli studenti che godono di maggiore benessere ottengono voti migliori e fanno registrare meno assenze (Chaves, 2021, 282).

Elementi chiave dell'educazione positiva

L'educazione positiva si basa su conoscenze relative all'insegnamento e all'apprendimento efficaci e sostenibili, nonché su idee e concetti della psicologia positiva. Alla base dell'educazione positiva si trovano due elementi fondamentali: punti di forza del carattere e benessere.

L'educazione positiva si basa su conoscenze relative all'insegnamento e all'apprendimento efficaci e sostenibili, nonché su idee e concetti della psicologia positiva. Alla base dell'educazione positiva si trovano due elementi fondamentali: punti di forza del carattere e benessere.

Martin Seligman e Christopher Peterson hanno definito 24 punti di forza del carattere quali la curiosità, la speranza, la perseveranza e l'autoregolazione, che sono misurabili e che risultano osservabili in altre persone (Niemić, 2019). I punti di forza sono qualità desiderabili e auspicabili. L'impiego di punti di forza personali porta a riconoscimento, ammirazione e ispirazione. L'obiettivo dell'educazione positiva consiste nell'aiutare gli allievi a identificare i propri punti di forza individuali e a incoraggiarne l'impiego nella vita quotidiana (Seligman, 2015). Quando gli allievi riescono a impiegare i propri punti di forza in classe, ciò favorisce un'esperienza positiva dell'istituzione scolastica.

Come si può descrivere il costrutto dei punti di forza del carattere? Niemić (2019, 29-53) elenca le seguenti caratteristiche:

- tutti i 24 punti di forza caratteriali esistono in ogni persona. Tuttavia, sono associati a risultati positivi diversi;

- ogni persona ha un proprio profilo unico di punti di forza caratteriali;
- i punti di forza caratteriali sono diversi e si esprimono in combinazione tra loro piuttosto che in modo indipendente;
- i punti di forza sono qualità stabili e dipendenti dal contesto. Possono essere sviluppati attraverso l'esercizio;
- I punti di forza caratteriali sono sia relativi all'"essere", sia al "fare". Essi sono importanti per capire "chi" siamo e "come" mostriamo ed esprimiamo il nostro comportamento.

Quando gli studenti possono utilizzare i loro punti di forza personali in un ambiente di apprendimento in cui si sentono a proprio agio, ciò risulta di grande efficacia. Questo ci porta al secondo elemento fondamentale dell'educazione positiva, il benessere.

Il benessere non è affatto un lusso pedagogico, come hanno affermato Fend e Sandmeier (2004) già vent'anni fa – bensì un indicatore cruciale della riuscita della convivenza a scuola e in classe. A questo riguardo, si sollevano sempre voci critiche che associano il benessere a scuola al divertimento, alla pigrizia, alla pedagogia delle coccole o all'indolenza degli allievi. Queste argomentazioni possono essere rapidamente confutate, in quanto il benessere è chiaramente correlato a una serie di fattori pedagogicamente auspicabili che devono essere presenti in una scuola affinché adempia alla sua missione educativa. Questi includono un'autostima positiva e un atteggiamento positivo nei confronti dei processi di apprendimento e delle istituzioni formative. "Se le scuole vogliono adempiere alla propria missione, non possono rinunciare al potenziale positivo costituito dal benessere degli allievi" (Hascher & Lobsang, 2004, 204).

Il costrutto di benessere, come definito da Martin Seligman (2015, 32-40), è composto dai cinque elementi di emozione positiva, impegno, significato, relazioni positive e raggiungimento degli obiettivi, riassunti dall'acronimo PERMA (Positive Emotion, Engagement, Positive Relationships, Meaning, Accomplishment). Ciascuno di essi contribuisce al benessere – pur restando indipendenti l'uno dagli altri.

Implementare con successo l'educazione positiva

Sulla scorta di Martin Seligman (2015) è stato sviluppato un modello in quattro per l'attuazione concreta dell'educazione positiva nella scuola e nell'insegnamento (Städeli, 2023). In una prima fase, gli insegnanti familiarizzano con le idee e i pensieri dell'educazione positiva ed esaminano criticamente il modello PERMA e il concetto di punti di forza del carattere. Si tratta di un primo passo fondamentale, in quanto solo gli insegnanti che riconoscono un valore aggiunto all'attuazione dell'educazione

positiva possono poi portare le corrispondenti idee in classe. Il secondo passo consiste nello spiegare le idee dell'educazione positiva agli allievi. L'obiettivo consiste qui nel mostrare perché il concetto di benessere è importante per l'apprendimento e come può avere un impatto sul miglioramento delle prestazioni.

L'implementazione in classe avviene soltanto in una terza fase. Qui si rende necessario un approccio olistico, vale a dire il collegamento tra la struttura di base dell'insegnamento e l'inserimento di elementi di educazione positiva. Il quarto passo chiude il cerchio: gli elementi di educazione positiva rilevanti per la scuola vengono implementati nella cultura scolastica e il modello guida della scuola viene conseguentemente adattato.

Una delle condizioni di riuscita è che tutte le persone coinvolte considerino gli elementi dell'educazione positiva come un valore aggiunto nell'insegnamento e nella vita scolastica quotidiana.

Una delle condizioni di riuscita è che tutte le persone coinvolte considerino gli elementi dell'educazione positiva come un valore aggiunto nell'insegnamento e nella vita scolastica quotidiana. Oltre a ciò, dovrebbe essere possibile viverli e apprenderli a scuola. Una semplice sovrapposizione degli elementi dell'educazione positiva ai concetti già esistenti non risulta infatti particolarmente efficace (Green, Leach & Falecki, 2021). L'educazione positiva non deve essere introdotta come un approccio a soluzione unica. Tuttavia, essa fornisce una prospettiva diversa sulla scuola e sull'insegnamento. La sua implementazione si deve sempre basare sulle esperienze precedenti degli insegnanti – inserendosi dove è possibile e dove ha senso. L'attenzione non deve essere rivolta soltanto al benessere degli allievi, ma anche a quello degli insegnanti e dei membri della direzione scolastica (Städeli, 2023).

Fra i possibili ostacoli vi sono la mancanza di tempo, la pressione prestazionale a causa di programmi di studio eccessivamente "pesanti", la mancanza di sostegno da parte dei colleghi e della direzione scolastica, la mancanza di opportunità di formazione e di aggiornamento – nonché la stessa mancata comprensione del fatto che la promozione del benessere e della salute è per la scuola una questione cruciale.

Tre esempi di applicazione

Le idee e i concetti dell'educazione positiva si lasciano ben collegare a varie idee e modelli di come l'insegnamento e la scuola possano essere progettati in futuro. Di seguito vengono presentati tre approcci.

Bussola per l'apprendimento 2030 dell'OCSE – costruzione di competenze

trasformative

In futuro occorrerà collegare l'intelligenza artificiale dei computer con le competenze e i valori cognitivi, sociali ed emotivi delle persone (OCSE, 2020, 6). Il successo scolastico non si deve infatti limitare all'apprendimento delle lingue, della matematica o della storia – bensì si tratta di sviluppare anche l'identità, l'autonomia e il senso dello scopo. In classe bisogna risvegliare la curiosità e la sete di conoscenza. Gli alunni devono inoltre essere messi in grado di tradurre le conoscenze, le competenze, gli atteggiamenti e i valori esistenti in azioni coerenti e responsabili. Ciò dimostra quanto sia utile costruire e promuovere in modo specifico *punti di forza del carattere* quali la curiosità, la speranza, la perseveranza, l'amore per lo studio, l'autoregolazione, l'entusiasmo e la capacità di lavorare in gruppo.

Apprendimento 4.0 – la pedagogia precede la tecnologia

I processi di apprendimento sono oggi sempre più affiancati dai media digitali (Pfiffner, Sterel & Hassler, 2021). Per Klaus Zierer (2020, 36), lo scopo della digitalizzazione consiste nel sostenere le persone durante il loro processo formativo – e dovrebbe essere sempre rifiutata da un punto di vista pedagogico "dove diventa un fine in sé, dove fa diventare le persone un capitale umano, dove sfrutta le persone per raggiungere un obiettivo al di fuori di loro stesse" (loc. cit., 37). Con la crisi pandemica, è emersa l'importanza di promuovere il *benessere* nell'homeschooling in modo da mantenere il piacere dell'apprendimento da parte degli allievi.

Formazione per lo sviluppo sostenibile

Gli allievi devono acquisire in classe competenze che consentano loro di partecipare attivamente e in modo autodeterminato alla strutturazione tanto del presente quanto del futuro – rivolgendo particolare attenzione alla conservazione e all'uso sostenibile delle risorse naturali. La scuola, come luogo di apprendimento, deve consentire agli allievi di sperimentare e contribuire a dare forma allo sviluppo sostenibile tramite progetti concreti. Anche in questo caso, concetti e idee dell'educazione positiva forniscono un buon quadro di riferimento per la progettazione delle lezioni. Nei loro progetti, gli allievi possono sperimentare la creazione di qualcosa di significativo attraverso il loro diretto coinvolgimento – e quindi la propria efficacia. In tale contesto, tutti gli elementi PERMA possono essere integrati nelle lezioni.

Uno stato d'animo positivo in classe porta altresì a maggiori capacità di attenzione, a un pensiero maggiormente olistico e a un migliore rendimento scolastico.

In tutti e tre i campi di applicazione sopra descritti, il benessere può essere

incrementato attraverso la promozione mirata dei punti di forza caratteriali in un ambiente di apprendimento supportato dagli elementi PERMA. Un maggiore benessere rende migliore l'apprendimento – e ciò è fondamentale sia per la scuola sia per l'insegnamento. Uno stato d'animo positivo in classe porta altresì a maggiori capacità di attenzione, a un pensiero maggiormente olistico e a un migliore rendimento scolastico.

«Nel mondo moderno, credo che siamo finalmente arrivati a un'età in cui avremo più successo grazie a un pensiero più creativo, meno obbedienza agli ordini nonché provando più piacere. La mia conclusione è che, dove è possibile, dovremmo insegnare il benessere a scuola perché sarebbe un antidoto alla depressione, in quanto aumenterebbe la soddisfazione nella vita e perché sarebbe un aiuto per migliorare l'apprendimento e per pensare in modo più creativo.» (Seligman, 2015, 122)

Nei prossimi anni e decenni, la pedagogia (scolastica) sarà soggetta a grandi cambiamenti. Nell'implementazione degli elementi dell'educazione positiva si trova un grande potenziale per rendere la scuola e l'insegnamento più vivibili e per preparare gli studenti ai diversi compiti che i cambiamenti sociali comporteranno (Burow, 2017, 162-177). È auspicabile che il concetto di educazione positiva svolga un ruolo importante in questo contesto.

Bibliografia

- Brohm-Badry, M. & Berend, B. (2017). Positive Psychologie: Grundlagen, Geschichte, Elemente, Zukunft. (https://www.uni-trier.de/fileadmin/fb1/prof/PAD/BW2/Berend/Grundlagen_Positive_Psychologie_01.pdf) Universität Trier.
- Burow, O.-A. (2017). Bildung 2030 – Sieben Trends, die die Schule revolutionieren – ein visionärer Ausblick. In: Burow, O.-A. & Gallenkamp, Ch. (Hrsg.). Bildung 2030 – Sieben Trends, die die Schule revolutionieren. Basel: Beltz.
- Chaves, C. (2021). Wellbeing and Flourishing. In: Kern, M. & Wehmeyer, M. (Hrsg.). The Palgrave Handbook of Positive Education. Cham: Springer Nature Switzerland.
- Fend, H. & Sandmeier, A. (2004). Wohlbefinden in der Schule: «Wellness» oder Indiz für eine gelungene Pädagogik? In: Hascher, T. (Hrsg.). Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern. Bern: Haupt.
- Green, S., Leach, C. & Falecki, D. (2021). Approaches to Positive Education. In: Kern, M. & Wehmeyer, M. (Hrsg.). The Palgrave Handbook of Positive Education. Cham: Springer Nature Switzerland.

- Hentig, H. von (1996). *Bildung. Ein Essay*. München und Wien: Carl Hanser Verlag.
- Niemiec, R. (2019). *Charakterstärken. Trainings und Interventionen für die Praxis*. Bern: Hogrefe.
- OECD (2020). *Lernkompass 2030. OECD-Projekt Future of Education and Skills 2030. Rahmenkonzept des Lernens*. https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_Lernkompass_2030.pdf (https://www.oecd.org/education/2030-project/contact/OECD_Lernkompass_2030.pdf) (abgerufen am 15.9.2022).
- Hascher, T. & Lobsang, K. (2004). *Das Wohlbefinden von Schülerinnen*. In: Hascher, T. (Hrsg.). *Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern*. Bern: Haupt.
- Pfiffner, M., Sterel, S. & Hassler, D. (2021). *4K und digitale Kompetenzen. Chancen und Herausforderungen*. Bern: hep.
- Seligman, M. (2015). *Wie wir aufblühen. Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. München: Goldmann (9. Auflage).
- Seligman, M. (2019). *Positive Psychologie: Eine persönliche Geschichte*. *Jährliche Überprüfung der klinischen Psychologie*, 15 (1), 1–23.
- Städeli, Ch. (2023). *Einführung in die positive Bildung*. Bern: hep.
- White, M. & Murray, A. (2015). *Building a Positive Institution*. In: White, M. & Murray, A. (Hrsg.). *Evidence-Based Approaches in Positive Education. Implementing a Strategic Framework for Well-being in Schools*, 1–26. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9667-5_1 (https://doi.org/10.1007/978-94-017-9667-5_1).
- Zierer, K. (2020). *Lernen 4.0. Pädagogik vor Technik. Möglichkeit und Grenzen einer Digitalisierung im Bildungsbereich*. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren (3. Auflage).

Citazione

Christoph Städeli, 2023: *Formazione positiva: stimolare benessere e prestazioni*: Un nuovo libro della hep Verlag. Transfer. Formazione professionale in ricerca e pratica. SRFP, Società svizzera per la ricerca applicata in materia di formazione professionale.

Questo lavoro è protetto da copyright. È consentito qualsiasi uso, tranne quello commerciale. La riproduzione con la stessa licenza è possibile, ma richiede l'attribuzione dell'autore.